

“Laat Ons Spelen!”

Zaalvoetbal voor Dummies
September 2012



Zaalvoetbal voor Dummies

Editie 2012 Drs. Vijfje



Mike Hendriks
Rutger-Jan Buijs

“Laat Ons Spelen!”

Zaalvoetbal voor Dummies
September 2012



Inhoud

1. Balbezit Drs. Vijfje	3
1.1 Balbezit Persoonlijk	3
1.1.1 Braziliaans aannemen	3
1.1.2 In de voet aanspelen	3
1.1.3 Tip voor schieten	3
1.1.4 De Punter	3
1.2 Balbezit Team	3
1.2.1 Inspelen – Doorlopen	3
1.2.2 Kaats achterlijn	3
1.2.3 Tweede Paal	4
1.2.4 Mannetje achter houden	4
2. Balbezit tegenstander	4
2.1 Fullpress	4
2.2 Klein verdedigen	4
2.3 Middenpass eruit halen	5
2.4 Dubbel zetten	5
2.5 Wisselen	5
3. Keepersspecial	5
3.1 Coaching	5
3.2 Korte hoek	5
3.3 Handschoenen	5
3.4 Houding	5
4. Standaard situaties	6
4.1 De Nul	6
4.2 De Schotcorner	7

“Laat Ons Spelen!”

Zaalvoetbal voor Dummies
September 2012



1. Balbezit Drs. Vijfje

Bij balbezit zijn er een aantal nuttige tips om een aanval op te zetten en om ervoor te zorgen dat je niet te snel de bal verliest. De sectie voor balbezit wordt gesplitst in een sectie persoonlijk en een sectie team.

Allereerst volgt er nog een algemene tip wat de betreft de posities van spelers in het veld. Denk van tevoren goed na over wie een betere aanvaller en wie een betere verdediger is en pas hier je posities op aan. Ben je behendig en snel, sta dan voorin. Ben je minder technisch maar komt er bij jou niemand langs, stel jezelf dan op als verdediger.

1.1 Balbezit Persoonlijk

1.1.1 Braziliaans aannemen

Om in de zaal meteen de bal te kunnen controleren moet je de bal met de onderkant van je voet aannemen. Dit heet Braziliaans aannemen. Het voordeel is dat de bal niet wegspringt en je meteen controle hebt, zodat je sneller en met meer controle kunt passen. Verder kan de tegenstander niet meteen de bal afpakken, aangezien de bal dicht bij je lichaam is.

1.1.2 In de voet aanspelen

In de zaal is het beter om de medespelers in de voet aan te spelen i.p.v. in de loop. Doordat de bal snel rolt en het veld klein is, houd je de bal makkelijker in de ploeg door je medespelers in de voet aan te spelen. Een een-tweetje waarbij je een bal in de diepte speelt is bijna gegarandeerd balverlies, omdat de bal dan veel te veel snelheid meekrijgt.

1.1.3 Tip voor schieten

Als er een bal aan komt rollen die je in een keer op doel wilt schieten, dan krijg je vaak een afzwaai. Echter als je een bal eerst Braziliaans aanneemt en de bal direct voor jezelf doorrolt en dan pas schiet, dan zal je veel gericht de bal op doel kunnen krijgen. Het kost je een halve seconde meer tijd, maar het zal je rendement zeker vergroten.

1.1.4 De Punter

Schieten in de zaal is anders dan op het veld en met een plofbal is het moeilijk om goed en hard te schieten. Een 'ouderwetse' punter echter is onvoorspelbaar voor de keeper en kan hard op doel worden geschoten. Zeker binnen de stippellijn is dit erg effectief, omdat het een verdekt schot is. Verdedigers en keepers kunnen er moeilijk op anticiperen.

1.2 Balbezit Team

1.2.1 Inspelen – Doorlopen

Ploegen die op hoger niveau spelen, bouwen vaak op m.b.v. een beweeglijk systeem (de 3-1 of de 4-0 bijvoorbeeld). Dit vergt echter wel training. Een principe wat er op lijkt en goed werkt is 'inspelen-doorlopen'. Als je een bal heb gepast, loop dan weg van je positie. Het liefste door het midden naar voren, of schuin naar een zijkant. Hierdoor trek je de verdediging van de tegenstander uit elkaar en creëer je ruimte om aan te vallen. Denk er wel om dat je een mannetje erachter houdt. (zie 1.8)

1.2.2 Kaats achterlijn

Zet een van de spelers bij balbezit diep weg, op de achterlijn of er een aantal meter vandaan en het liefste een beetje aan de buitenkant. Je kunt daar als diepste man 'rustig' blijven staan, zolang je maar op het goede

“Laat Ons Spelen!”

Zaalvoetbal voor Dummies
September 2012



moment aanspeelbaar bent. Speel de diepste man in, deze neemt de bal Braziliaans aan. Maak zelf een loopactie richting de goal en ontvang de bal recht voor de goal weer terug. Dit levert vaak grote kansen op.

1.2.3 Tweede Paal

De makkelijkste manier om te scoren is om een 100% kans te creëren en dat kun je doen door bij de tweede paal te scoren. Als de bal bij een medespeler op de zijkant is, moet een andere speler ervoor zorgen dat hij bij de tweede paal komt. Vanaf de zijkant moet je dan ook niet op doel schieten, maar juist bewust voorlangs, zodat de speler bij de tweede paal hem er heel makkelijk in kan tikken. Scoren bij de tweede paal is erg effectief!

1.2.4 Mannetje achter houden

Zorg ervoor dat als je in de aanval bent, je niet met alle vier de veldspelers voor de bal komt te staan. Altijd zal er iemand achter de bal moeten houden. Hier zijn twee redenen voor. Ten eerste kun je de bal zonder problemen weer achteruit spelen en balbezit houden. Ten tweede is er bij balverlies sowieso iemand die de counter eruit kan halen. Dit zal er zeker voor zorgen dat je minder makkelijk goals tegen krijgt.

2. Balbezit tegenstander

Er zijn twee basissystemen voor het verdedigen. Je hebt het fullpress systeem en het principe van klein verdedigen. Beide systemen zullen worden uitgelegd, net als enkele standaard uitdrukkingen die bij het verdedigen in de zaal horen.

2.1 Fullpress

Bij fullpress wordt er meteen druk gezet op de helft van de tegenstander, zodat deze niet de kans krijgt om op te bouwen. Elke speler moet zijn eigen mannetje verdedigen en moet daar heel kort op staan. Voor de verdedigers is het belangrijk om voor hun mannetje te verdedigen, zodat de spits de bal niet aangespeeld kan krijgen. Als de spits namelijk wel aangespeeld wordt, dan kunnen de verdedigers van de tegenpartij door snelle loopacties in de aanval gaan. Zelf ben je dan altijd te laat om dat goed te verdedigen. Het spelen van fullpress kost veel energie en je zal daarvoor ook een goede conditie moeten hebben. De rol voor de keeper is erg belangrijk bij fullpress. De verdedigers kunnen niet altijd precies weten waar hun mannetje is, dus de keeper zal hier duidelijk moeten coachen.

2.2 Klein verdedigen

Bij het klein verdedigen zorg je ervoor dat je zo snel mogelijk met alle spelers op je eigen helft staat. Je kunt ervoor kiezen om de tegenstander zelfs iets verder te laten komen. Je maakt als team het veld heel klein, waardoor de tegenstander moeilijk kan aanvallen. Als je in je eigen team een snelle speler hebt, kun je ook goed op de counter spelen, omdat er veel ruimte ligt op de helft van de tegenstander. Bij het klein verdedigen moet je uiteraard wel druk op de balbezittende speler houden. Zorg er wel voor dat je niet te ver inzakt. Zorg er minstens voor dat je op 10 meter van je goal verdedigt. Tenslotte moet je de middenpass eruit halen.

“Laat Ons Spelen!”

Zaalvoetbal voor Dummies
September 2012



2.3 Middenpass eruit halen

Als aanvaller ontvang je de bal het liefste midden voor de goal, omdat je dan de meeste mogelijkheden hebt om te scoren. Als tegenstander moet je dit dus zien te voorkomen. Als je met twee spelers voorin staat te verdedigen, dan moeten die twee niet te ver bij elkaar vandaan staan. Op die manier zal de tegenstander alleen de bal breed kunnen spelen of langs de zijkant vooruit. Die twee ballen zijn veel makkelijker te verdedigen dan een bal door het midden. Als de bal via de zijkant vooruit gaat, dan kan de spits proberen om te dubbelen. (zie 2.4)

2.4 Dubbel zetten

Het dubbel zetten wordt ook wel 'dubbelen' of 'dubbeltie' genoemd. Bij het verdedigen moet je elkaar helpen. Het dubbel zetten gebeurt meestal door de spitsen die meeverdedigen. Als een aanvaller van de tegenpartij voorin de bal heeft, moet de verdediger proberen om die aanvaller van de tegenpartij op te houden, zodat hij niet kan scoren of een beslissende pass geven. De aanvaller die meeverdedigt probeert dan actief de bal te veroveren. Hij hoeft namelijk niet om zijn eigen man te denken, omdat die nog niet op een gevaarlijke positie staat. Lukt het dubbel zetten niet, dan pakt iedereen weer zijn eigen mannetje.

2.5 Wisselen

Je mag je team nooit in de steek laten doordat je moe bent en je mannetje laat lopen. Zorg ervoor dat je op tijd gaat wisselen. Een wisselbeurt hoeft niet lang te duren. Bij de selectie wordt er vaak om de 5 minuten gewisseld.

3. Keepersspecial

Voor keepers zijn er enkele zaalvoetbal specifieke tips.

3.1 Coaching

Een keeper die veel en duidelijk coacht kan in de zaal kansen van de tegenstander voorkomen. Als keeper moet je duidelijk zijn in wat je zegt en je volume moet zo zijn, dat verdedigers je duidelijk verstaan. Laat jezelf duidelijk horen. Een voorbeeld van een goed coachmoment is dat je de naam van de bewuste speler noemt en zegt wat hij moet doen: "Mike, Rechts!"

3.2 Korte hoek

In de zaal moeten keepers de korte hoek afdekken, daar mag niet gescoord worden. Als er een overtalsituatie ontstaat, heeft de keeper de eerste paal en de verdediger moet de tegenstander bij de tweede paal dekken. Zoals eerder gezegd is scoren bij de tweede paal het makkelijkste wat er is, dus een verdediger moet dat voorkomen. Een valkuil is dat de keeper en de verdediger beide de eerste paal afdekken. Hier kan de keeper ook een coachmoment geven.

3.3 Handschoenen

Een discussie bij keepers is er of je handschoenen in de zaal moet dragen of niet. Het voordeel van het keepen met blote handen is dat je meer controle hebt bij bijvoorbeeld het uitgooien. Een ander belangrijk voordeel is dat je bij het blokken van een schot, de bal naar de zijkant kan verwerken. Bij het dragen van handschoenen is de kans veel groter dat de bal blijft kleven en dus in de buurt van de goal blijft liggen, wat een rebound oplevert voor de tegenpartij.

3.4 Houding

“Laat Ons Spelen!”

Zaalvoetbal voor Dummies
September 2012



Probeer als keeper zo lang mogelijk te blijven staan. Veel ballen kun je ook met je voeten pakken. Je bent als keeper ook kansloos als je te snel op de grond ligt, je kunt dan niet meer reageren. Uiteraard moet je wel agressief spelen

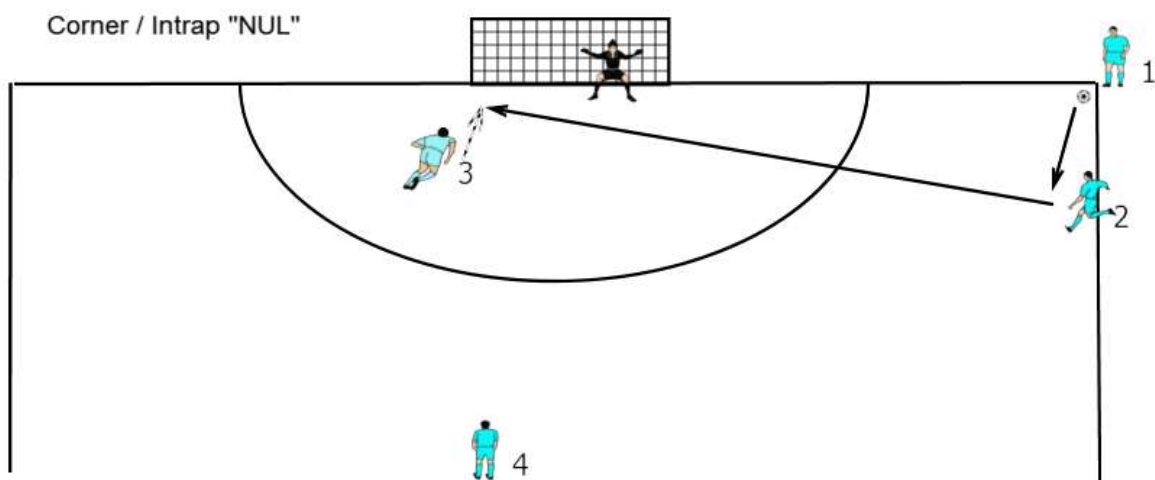
4. Standaard situaties

Er zijn twee standaardsituaties die zonder trainen goed uit te voeren zijn. Uit standaardsituaties kun je eenvoudig een kans creëren.

4.1 De Nul

De Nul kan als corner worden uitgevoerd, maar ook als intrap in de buurt van de goal van de tegenstander. Als je deze variant wilt uitvoeren, dan roep je hard “Nul”, zodat medespelers weten wat er moet gebeuren. Deze variant heet de nul, omdat hij simpel is en de selectieteams meerdere corners hebben (Corner 1, 2, 3 ect.). De Nul is de basis.

Twee spelers nemen de intrap/corner. Een speler zoekt positie bij de tweede paal. De vierde speler zorgt voor de rugdekking. De speler die de intrap neemt geeft de bal een klein tikje en de andere speler schiet deze bal meteen richting de tweede paal, waar de derde speler dus zorgt dat hij de bal erin kan schieten. De derde speler hoeft niet perse al bij de paal te staan, het mooiste is als hij er aan komt rennen als de bal getrapt wordt.



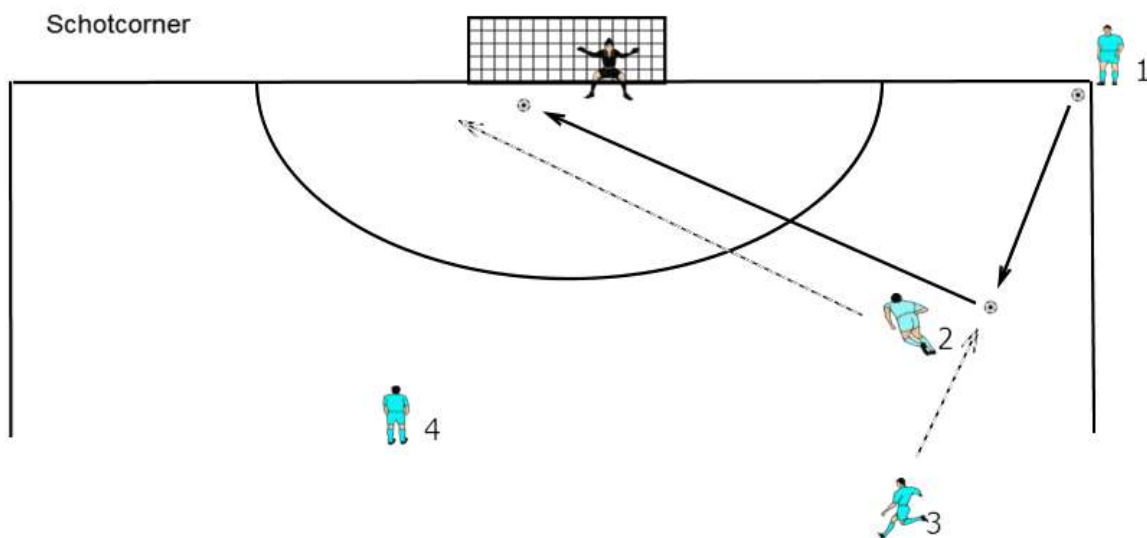
“Laat Ons Spelen!”

Zaalvoetbal voor Dummies
September 2012



4.2 De Schotcorner

Een speler neemt de corner. Speler 2 en 3 staan in de buurt van de zijlijn, achter elkaar. Speler 4 geeft weer de rugdekking. Speler 2 roept om de bal en rent naar de tweede paal. De cornernemer speelt de bal richting de cirkel voor speler 3, die in een keer de bal op doel kan schieten.



“Laat Ons Spelen!”

Zaalvoetbal voor Dummies
September 2012



Rutger-Jan Buijs en Mike Hendriks zijn speler van Drs. Vijfje 1 en zaten in het seizoen 2011-2012 in het bestuur van Drs. Vijfje. Onder het motto “Laat Ons Spelen!” en met in gedachte “Wij zijn Vijfje, wij zijn de beste!” hebben zij een Technisch Beleidsplan geschreven. Uit dit beleidsplan is een handboek voortgekomen over zaalvoetbal.

Dit handboek Zaalvoetbal voor Dummies is ontwikkeld naar aanleiding van het schrijven van het Technisch Beleidsplan 2012-2017 van Drs. Vijfje. In het Technisch Beleidsplan staat beschreven hoe het Drs. Vijfje er op zaalvoetbalgebied voor staat en wat de richting zou moeten zijn voor de komende jaren. Zo staat erin beschreven wat de speelstijl van Vijfje is, hoe de trainingen in de loop van het seizoen vorm gegeven moeten worden en hoe de scouting te werk zou moeten gaan.



Er wordt echter niet alleen aandacht besteed aan de actieve leden binnen Vijfje, de spelers die in de selectie zitten en de leden die regelmatig komen trainen, maar er is ook aandacht besteed aan de groep leden die alleen op vrijdag of woensdag hun wedstrijden komt spelen. Om deze groep ook met de Vijfje speelstijl kennis te laten maken en het zaalvoetbalspel in het algemeen, is dit boekje gemaakt. Uiteraard is dit ook een handig handboek voor spelers die wel vaak komen trainen, omdat er veel tactische en technische aspecten van het zaalvoetbal worden besproken.

Hopelijk worden door dit handboek meer spelers gemotiveerd om verder na te denken over meerdere aspecten van het zaalvoetbal en om zichzelf, het team en de club verder te ontwikkelen!